4 พัฒนาการที่แม่ควรส่งเสริม

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2553

ทำไงดี..ลูกเข้าข่ายติดทีวี

โทรทัศน์ จอสี่เหลี่ยมที่มีทั้งภาพสีสันสวยงามและเสียงที่น่าตื่นเต้นสำหรับเด็ก ๆ พอได้นั่งอยู่หน้าจอแล้วก็ยากที่จะดึงความสนใจ ออกมาได้ โทรทัศน์อาจมีประโยชน์ในการช่วยเปิดโลกทัศน์ให้เด็ก ๆ ก็จริง แต่ถ้านั่งดูอยู่นานก็อาจเป็นโทษได้โดยเฉพาะกับเจ้าหนู ในวัยเรียนรู้
ทางที่ดีอย่าปล่อยให้อยู่หน้าจอนานจะดีกว่าค่ะ

สัญญาณเมื่อลูกติดโทรทัศน์

ในวันว่างหรือเวลาอยู่บ้าน
คุณพ่อคุณแม่ลองสังเกตพฤติกรรมของลูกกับการดูโทรทัศน์ว่ามีพฤติกรรมต่อไปนี้หรือไม่

จดจ่อกับการดูโทรทัศน์ทุกรายการ จนไม่ยอมทำอย่างอื่นไม่ยอมลุกไปไหน

ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

ถ้าไม่ให้ดูโทรทัศน์ จะงอแง อารมณ์เสีย

ชอบดูโทรทัศน์มากกว่าออกไปเล่นนอกบ้าน

มีความสุขกับการกินและนั่งดูโทรทัศน์ไปด้วย

มีพฤติกรรมเลียนแบบหรือเล่นรุนแรงตามที่ได้ดูจากรายการโทรทัศน์

หากลูกมีพฤติกรรมเหล่านี้เกิน 2 ข้อ
ก็ถึงเวลาที่จะต้องคอยระวังและป้องกันไม่ให้ลูกติดโทรทัศน์ก่อนวัยอันควรแล้วค่ะ

ไม่ดีแน่..ถ้าลูกติดโทรทัศน์

สาเหตุหลักที่อาจทำให้ลูกติดการดูโทรทัศน์ก็คือ พ่อแม่ปล่อยให้ลูกดูโทรทัศน์เพียงลำพัง เพราะภาพ สี เสียง และเรื่องราวที่ผ่านมาทางจอสี่เหลี่ยมสามารถทำให้ลูกอยู่นิ่ง ความสนใจจดจ่อกับการดูโทรทัศน์ได้

เมื่อพ่อแม่ยุ่งไม่มีเวลาดูลูกจึงให้ลูกดูโทรทัศน์เพื่อจะได้ไม่รบกวน
ซึ่งในกรณีนี้เกิดขึ้นได้กับการฝากลูกไว้กับพี่เลี้ยงหรือญาติเช่นกัน

ถึงแม้ว่าบางรายการจะมีสาระ และสนุกสนาน
แต่ถ้าเด็กจดจ่อกับดูโทรทัศน์ทุกรายการโดยไม่ได้รับการชี้แนะหรือเลือกดู รายการที่เหมาะสมแล้ว
ย่อมทำให้ความสนุกนั้นกลับกลายเป็นโทษแทนได้

พัฒนาการด้านร่างกาย : ผลเสียจากการดูโทรทัศน์เป็นเวลานาน
นอกจากจะทำให้สายตาเมื่อยล้าแล้ว หากกินขนมไปด้วยก็จะยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก
และยังทำให้ลูกนั่งอยู่กับที่เฉย ๆ เป็นเวลานาน ไม่ได้วิ่งเล่นกลางแจ้ง เคลื่อนไหวร่างกาย หรือทำกิจกรรมอื่น
ซึ่งจะส่งผลให้ลูกขาดทักษะในการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงและเสียบุคลิกภาพด้วย

พัฒนาการด้านสติปัญญาและอารมณ์ : การดูโทรทัศน์นาน ๆ เป็นประจำจะทำให้เด็กเรียนรู้ช้า
ขาดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เพราะไม่ได้เล่นหรือเรียนรู้ของจริงจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ทั้งยังทำให้เด็กแยกแยะไม่ออกระหว่างความจริงกับความลวงที่ได้เห็นจากรายการโทรทัศน์
เห็นความรุนแรงเป็นเรื่องธรรมดาและจดจำพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น รายการหรือการ์ตูนที่มีการต่อสู้
มุขตลกแบบรุนแรง ตัวการ์ตูนที่โดนรถทับ แต่ไม่เป็นอะไร
ก็จะทำให้เด็กอาจเข้าใจว่าเป็นเรื่องสนุกและทำได้จนเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ
และการติดโทรทัศน์ยังทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อกับการเรียนรู้หรือทำกิจกรรม อื่น ๆ น้อยลงด้วย

นอกจากนี้ การติดโทรทัศน์มักจะทำให้เด็กมีอารมณ์แปรปรวน ใจร้อน หงุดหงิดง่าย
และเมื่อจดจ่ออยู่กับการดูโทรทัศน์แล้ว หากถูกห้ามไม่ให้ดูก็อาจทำให้เด็กงอแงได้

พัฒนาการด้านสังคม : เด็กจะขาดทักษะในการเข้าสังคม
เพราะโทรทัศน์มีรูปแบบการสื่อสารทางเดียว และการที่ไม่ได้เล่นกับเด็กคนอื่น จะทำให้ขาดการเรียนรู้การสื่อสาร
โต้ตอบหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จนทำให้กลายเป็นเด็กที่มีโลกส่วนตัวสูง
และส่งผลให้พัฒนาการด้านการพูดล่าช้าตามไปด้วย

ดึงลูกออกจากหน้าจอ

หากลูกมีท่าทีว่าจะเริ่มติดโทรทัศน์แล้ว ก็ควรรีบดึงลูกออกจากหน้าจอตั้งแต่เนิ่น ๆ ก็ยังไม่สายเกินไปค่ะ

จำนวนโทรทัศน์ : ควรมีน้อยกว่าจำนวนสมาชิกในบ้านและไม่มีโทรทัศน์ในห้องส่วนตัว

เวลาดูโทรทัศน์ : ควรกำหนดเวลาในการดูโทรทัศน์เพื่อไม่ให้ลูกใช้เวลาอยู่หน้าจอนานจนเกินไป

- อายุไม่ถึง 2 ขวบ ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์เลย

- อายุ 2-5 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน (หรือรวมแล้ว ไม่ควรเกิน 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)

หากลูกดูโทรทัศน์เกินเวลาที่กำหนดก็ต้องงดดูในวันถัดไป กล่าวชมเชยเมื่อลูกทำตามที่ตกลงได้ และพ่อแม่ก็ต้องดูโทรทัศน์ให้น้อยลงด้วย

ดูโทรทัศน์พร้อมลูก : พ่อแม่ควรดูโทรทัศน์พร้อมกับลูก เลือกสรรรายการที่เหมาะกับวัยของลูก สนุกแต่ให้สาระ แล้วใช้รายการเป็นตัวนำในการสอน พูดคุยและเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก
ไม่ควรให้ลูกกินไปดูโทรทัศน์ไป เพราะจะทำให้เด็กเคยชินกับการดูโทรทัศน์ เวลา
กินข้าวและทำให้กินมากหรือน้อยเกินความต้องการได้

ไม่ใช้การดูโทรทัศน์ต่อรองพฤติกรรมลูก :
ไม่ควรให้รางวัลหรือทำโทษลูกโดยการให้หรืองดดูโทรทัศน์

หากิจกรรมอื่นให้ลูกทำ : การให้ลูกทำกิจกรรมอื่นเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ได้ผลดี ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว เล่านิทาน เล่นขายของ วาดรูป เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฝึกทำอาหาร หรือการเล่นในรูปแบบอื่น
เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ในการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กับการใช้จินตนาการ จิตใจผ่อนคลาย และครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกันมากขึ้น

ที่มา :: Mother&Care